

# Dari Kamu, Untuk Kamu:

## Kata Remaja Tentang Menjadi Sehat



# KATA PENGANTAR

Usia remaja adalah masa-masa yang seringkali paling tidak terlupakan dalam hidup. Usia-usia di mana kita memulai berbagai petualangan baru dan merasakan banyak hal 'pertama' dalam hidup. Dari cinta pertama sampai patah hati pertama, pun pengalaman menstruasi atau mimpi basah pertama kali, semuanya bisa membuat emosi naik turun tidak karuan. Dari cinta pertama sampai patah hati pertama yang membuat emosi naik turun tidak karuan. Ada juga masa bergonta-ganti hobi dalam perjalanan menemukan passion dan identitas diri.

Sayangnya, karena hal ini pula, remaja justru seringkali dipandang sebelah mata, tidak stabil, atau bahkan penuh jiwa pemberontak. Padahal remaja juga bisa banget berdampak dan menciptakan perubahan positif untuk lingkungan sekitar lo. Salah satu bukti nyatanya adalah para remaja yang bergabung dalam Content Creator Workshop dengan tema Kesehatan, Gizi, dan Kesejahteraan Remaja yang diselenggarakan Nutrition International (NI) dan Hipwee beberapa waktu lalu.

Tidak hanya antusias mempelajari berbagai pengetahuan penting tentang kesehatan, gizi, dan kesejahteraan fisik maupun mental di usia mereka, para remaja ini juga tak kalah semangat belajar cara terbaik untuk membagikan sebanyak-banyaknya pengetahuan ini ke remaja lainnya. Dengan bahasa mereka sendiri, remaja bisa jadi agen perubahan paling efektif bagi teman seusianya yang nantinya akan jadi generasi penerus masa depan.

Terlebih lagi di era pandemi saat ini, peran remaja jelas-jelas tidak bisa dipandang sebelah mata. Dengan pengetahuan dasar mengenai apa yang membuat mereka sehat dan bahagia, para remaja bisa lebih baik melindungi diri dan teman-temannya dari dampak pandemi yang berkepanjangan. Maka dari itu, karya-karya peserta workshop yang dikumpulkan dalam *e-book* berjudul *Dari Kamu, Untuk Kamu: Kata Remaja Tentang Menjadi Sehat* ini sangat layak diapresiasi dan disebarluaskan. Bukan cuma bikin status atau konten galau-galauan, tapi lihat deh anak-anak remaja ini juga bisa bikin *e-book* yang berdampak!

**Hardiana Noviantari**

Editor In Chief Hipwee



# 5 Cara Menjadi Remaja Sehat Secara Fisik dan Mental

Penulis: Rahmania Nafisah



Apa kabar teman-teman? Semoga kalian baik-baik saja. Teman-teman, beberapa waktu lalu dari hari Jumat – Minggu (21 – 23 Mei 2021) saya ikut acara keren banget. Acara Content Creator Workshop bertema "Kesehatan, Gizi, dan Kesejahteraan Remaja" yang diadakan Hipwee (Doktergenz) dan Nutrition International.

Pada acara yang dilakukan secara daring saya bertemu dengan teman-teman remaja yang berusia 13 – 19 tahun dari beberapa kota di Indonesia. Ada dari Bandung, Bali, Kupang, dan beberapa kota lainnya. Pengisi acaranya juga keren-keren. Ada Kak Hardiana Noviantari, Editor In Chief Hipwee, dr. Fransisca Handy Agung, Sp.A, Anastasia Satrio, S. Psi, M. Psi, dr. Cut Novianti Rachmi, PhD, dan dr. Diana Savitri, SpOG(K) dari AKAR Indonesia. Kemudian ada Nita Dian, Profesional Fotografer dan Dini Pramesti, Hipwee Social Media Strategist.

Dalam acara yang dimoderatori Farah Azhar sebagai perwakilan dari Youth Advisory Board Doktergenz tersebut, salah satu yang saya dapat adalah bagaimana cara menjadi remaja yang sehat secara fisik dan mental dan remaja yang terhindar dari anemia. Lantas, bagaimana caranya? Ada 5 cara yang bisa kita terapkan.

## 1. Mengenal Diri Sendiri

Temannya sadar nggak? Sebagai remaja, kita kadang bisa berpikir bijak dan matang. Kadang-kadang berpikir tidak logis, impulsif, dan tidak rasional? Hal itu terjadi karena remaja belum sepenuhnya mampu mengelola emosi, stres, dan kecemasan yang dirasakannya. Remaja masih mengandalkan amygdala.

Amygdala terletak di dalam lobus temporal kiri dan kanan otak yang membantu mengkoordinasikan tanggapan terhadap hal-hal di lingkungan yang memicu respon emosional. Bagaimana supaya bisa mengelola emosi, stres, dan kecemasan? Caranya bisa dimulai dengan belajar kenal emosi, menamai emosi yang kita rasakan, dan menyadari intensitasnya dari skala 1-10.

*Menurut Anastasia Satrio, S. Psi, M. Psi, dengan mengenal emosi, secara psikologi akan membantu remaja mengenal diri, minat, bakat, dan passion. Setelah mengenal itu semua perlahan remaja akan menemukan visi misi dan tujuan hidupnya.*

## 2. Mencintai Diri Sendiri

*Masih menurut Anastasia Satrio, S. Psi, M. Psi, penting sekali bagi remaja untuk mencintai dirinya sendiri sebelum mencintai orang lain. Ada beberapa tahapan yang bisa dilakukan remaja untuk mencintai dirinya sendiri.*

Pertama, biasakan melakukan refleksi diri tentang apa yang kita pikirkan, rasakan, dan inginkan. Refleksi diri dengan menuliskannya pada buku harian atau bisa juga pakai aplikasi digital.

Kedua, ikut kegiatan untuk menambah pengalaman dan wawasan. Setelah ikut kegiatan jangan lupa melakukan refleksi diri, kasih score dari 1 – 10, dan evaluasi. Mana kegiatan yang kita suka? Mana kegiatan yang kurang atau tidak kita suka? Pengalaman dan wawasan apa yang akan kita tingkatkan lagi?



Ketiga, jadikan kebiasaan setiap hari untuk memulai hari dengan melakukan intensi diri. "Apa yang ingin aku pelajari atau kenal tentang diriku dari kegiatan hari ini?" misalnya.

Keempat, pada akhir hari, berikan kalimat apresiasi ke diri sendiri dengan mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah berusaha melakukan yang terbaik. Walau mungkin hasilnya belum baik. Nggak apa-apa hari ini belum optimal melakukan apa yang ingin dicapai. Intinya, kita belajar menjadi teman terbaik bagi diri kita dengan berkata-kata yang baik dan menyemangati diri.



### 3. Ingat-Ingat 4 Pilar Gizi Seimbang

Sebagai remaja yang masih dalam masa pertumbuhan, penting sekali mengingat-ingat 4 pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, memantau berat badan, dan melakukan aktivitas fisik (olahraga).



*Menurut dr. Cut Novianti Rahmi, PhD remaja harus membiasakan diri sarapan setiap pagi, mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan minum air putih yang cukup dan aman, batasi konsumsi panganan yang manis, asin, dan berlemak, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir, dan lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.*



### 4. Mencegah Anemia

Anemia berbeda dengan tekanan darah rendah. Anemia adalah kondisi yang terjadi karena tubuh kekurangan hemoglobin. Sedangkan tekanan darah rendah alias Hipotensi adalah masalah yang terjadi karena tekanan darah di dalam arteri di bawah batas normal (90/60 mmHg).

Anemia terjadi ketika hemoglobin di dalam sel-sel darah merah tidak cukup karena kekurangan protein kaya zat besi yang memberikan warna merah darah. Protein ini membantu sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Jika tubuh tidak mendapatkan cukup darah yang kaya oksigen, tubuh akan mengalami anemia. Akibatnya, seseorang mungkin akan merasa lelah atau lemah. Selain itu, gejala lain mungkin muncul adalah sesak napas, pusing, atau sakit kepala.

Beberapa gejala anemia yang paling umum lainnya tubuh cepat merasa lelah, terlihat pucat, sering mengeluh kedinginan, selalu merasa mudah marah, sakit kepala, mengalami masalah sulit berkonsentrasi atau berpikir, dan sembelit. Anemia yang parah akan mengakibatkan warna biru hingga putih pada mata, kuku menjadi rapuh, muncul keinginan untuk makan es batu, tanah, atau hal-hal lain yang bukan makanan. Pusing ketika berdiri, warna kulit pucat, sesak napas, dan lidah terasa sakit.

*Bagaimana cara mencegah diri dari anemia? Menurut dr. Cut Novianti Rachmi, PhD yang paling utama adalah mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Pastikan tubuh mendapat vitamin C yang cukup melalui makanan, minuman, atau suplemen agar tubuh dapat menyerap zat besi. Suplemen atau makana/minuman mengandung kalsium dapat memengaruhi cara tubuh menyerap zat besi. Jangan lupa, hindari mengonsumsi minuman berkafein.*

## 5. Minum Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah atau TTD adalah tablet salut gula yang mengandung zat besi dan asam folat. Zat besi yang terdapat dalam TTD ini penting karena dapat membantu mengatasi anemia saat menstruasi, hamil, menyusui, masa pertumbuhan, dan setelah mengalami pendarahan. Sementara asam folat berguna untuk mengurangi anemia megaloblastik selama kehamilan dan masa pertumbuhan.

*Menurut dr. Cut Novianti Rachmi, PhD bagi remaja putri seperti saya, wajib minum TTD untuk mencegah anemia karena setiap bulan remaja putri menstruasi. TTD diminum seminggu sekali, diminum setelah makan, diminum dengan air putih, tidak boleh diminum dengan teh, susu, atau kopi, dan setelah minum TTD dianjurkan makan buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.*

# Remaja Sehat Bebas Anemia



Creator: Sindy Eka Fitria



## GEJALA ANEMIA NIH !!



Cepat Lelah



Sakit Kepala



Nyeri Dada



Mual



Detak Jantung Tidak Teratur



Dingin Tangan & Kaki



REMAJA SERINGKALI MENGABAIKAN UNTUK MINUM TABLET TAMBAH DARAH

Anemia keadaan dimana nilai Hb dalam darah lebih rendah dari keadaan normal (perempuan <math>< 12 \text{ gr/dl}</math> & laki-laki <math>< 13 \text{ gr/dl}</math>)

## PENYEBAB ANEMIA

- 1 Kurangnya Zat Besi
- 2 Gangguan Menstruasi
- 3 Infeksi Cacing Tambang
- 4 Talasemia (penyakit bawaan)
- 5 Makan & Minum yang Menghambat Penyerapan Zat Besi

## PEMBAGIAN TTD



MINUM TTD



MINUM BOBA

## MAKANAN PENCEGAH ANEMIA



Sumber: <https://www.alodokter.com> - Dibuat Oleh: Sindy Eka Fitria

# Strategi Mencegah Anemia pada Remaja Putri di masa Pandemi Covid-19

Penulis: Amalia Izzati



Anemia adalah suatu kondisi tubuh di mana kadar Hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari normal. Nah, teman-teman tahu gak sih, apa itu hemoglobin? Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Setelah tau tentang apa itu anemia, teman-teman pasti penasaran kan? Apa sih penyebab anemia?

## **Anemia dapat disebabkan oleh 5 hal yaitu:**

- Kurangnya asupan zat besi.
- Pendarahan (misalnya menstruasi).
- Produksi sel darah merah yang kurang.
- Hancurnya sel darah yang terlalu cepat.
- Faktor genetik.

Gejala anemia biasa dikenal dengan sebutan 5L (Lesu, Lemah, Letih, Lelah, dan Lalai). Selain 5L, gejala lain anemia adalah merasa pusing, berkunang-kunang, gampang mengantuk, kulit terlihat pucat atau kekuningan, detak jantung tidak teratur dan sulit berkonsentrasi.

Anemia mempunyai dampak yang cukup buruk loh. Anemia dapat menyebabkan menurunnya kemampuan belajar, menurunnya daya tahan tubuh, mengganggu kegiatan sehari-hari, dan yang paling buruk adalah teman-teman khususnya teman-teman remaja putri setelah dewasa dan menikah akan memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami masalah saat hamil dan melahirkan nanti.

Bagaimana sih cara agar kita tidak mengalami anemia? Cara agar terhindar dari anemia adalah:

- ✔ **Memperbanyak makan makanan yang kaya akan zat besi. Contohnya hati ayam, kacang hijau, daging, ikan, dan bayam.**
- ✔ **Minum Tablet Tambah Darah seminggu sekali.**

Kalian tahu gak sih apa itu Tablet Tambah Darah? Tablet Tambah Darah adalah suplemen zat gizi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,40 asam folat. Manfaat Tablet Tambah Darah:

- ✔ Mencukupi kebutuhan zat besi tubuh.
- ✔ Memastikan produksi hemoglobin (Hb) yang mengikat oksigen tetap optimal.
- ✔ Menambah energi.
- ✔ Mengatasi anemia dan neutropenia.

**“Dalam mengatasi anemia remaja putri perlu dukungan dari berbagai pihak. Dukungan dari mana aja sih yang dibutuhkan oleh para remaja putri untuk mengatasi dan mencegah anemia?”**

Puskesmas dapat mendukung dengan memberikan pendampingan, pembimbingan, dan pemeriksaan kesehatan bagi remaja putri yang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Pemerintah dapat mendukung Program Tablet tambah darah dengan memberikan alokasi anggaran dan pendampingan atas pelaksanaan Tablet Tambah Darah untuk remaja putri. Keluarga atau orang tua juga dapat mendukung putri mereka dengan cara mengontrol putri mereka yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah di rumah. Sekolah atau guru dapat mendukung para siswinya dengan cara memberikan pendampingan dan pengarahan tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah.

Sebelum masa pandemi pasti teman-teman remaja putri sering kali dibagikan Tablet Tambah Darah oleh guru UKS bukan? Nah, sekarang kan lagi pandemi, teman-teman juga gak pergi ke sekolah.

**“Jadi, bagaimana sih, cara agar teman-teman dapat terus bisa mengonsumsi Tablet Tambah Darah selama masa pandemi Covid-19 ini?”**

Nah, teman-teman boleh tuh datang ke puskesmas/fasilitas kesehatan terdekat yang ada di daerah teman-teman dengan wajib menerapkan protokol kesehatan.

Disini, aku juga ada ide nih bagi teman-teman yang merasa khawatir pergi ke puskesmas untuk mengambil Tablet Tambah Darah karena banyak kerumunan orang yang sakit, yaitu dengan cara drive thru.

Cara drive thru adalah cara membagikan Tablet Tambah Darah dengan cara menentukan beberapa lokasi atau titik. Titik atau lokasi tersebut akan dibagikan lewat sosial media teman-teman, sehingga teman-teman bisa langsung ke titik tersebut untuk mengambil Tablet Tambah Darah dari kendaraan dan pastinya tidak akan ada kerumunan, tapi tetap ingat jaga jarak aman dan gunakan masker saat keluar rumah ya.

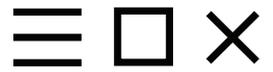
# Apa Itu Anemia?

Creator: Selly Larasati



[https://www.instagram.com/tv/CPTJcE5pJYg/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/CPTJcE5pJYg/?utm_medium=copy_link)

# Mengenal Gejala Anemia



Creator: Cindy Utami

## ANEMIA



Anemia adalah Kondisi ketika darah tidak memiliki sel darah merah sehat yang cukup.

Anemia yang disebabkan oleh kurangnya sel darah merah atau sel darah merah yang tidak berfungsi di dalam tubuh. Ini menyebabkan aliran oksigen berkurang ke organ tubuh

### GEJALA ANEMIA

- Kehilangan tenaga
- Kelelahan
- Melemahnya tubuh
- Sulit berkonsentrasi
- Sakit kepala atau pusing
- Detak jantung yang bertambah cepat
- Insomnia
- Nyeri sendi
- Rasa lapar yang tidak biasanya
- Kulit pucat
- Sensasi geli pada anggota tubuh
- Gangguan jiwa ketakutan atau Paranoia
- Mual dan muntah
- Nyeri pada perut
- Penyakit kuning
- Radang/tukak lambung
- Infeksi
- Ketidakmampuan dalam belajar pada anak-anak



Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia

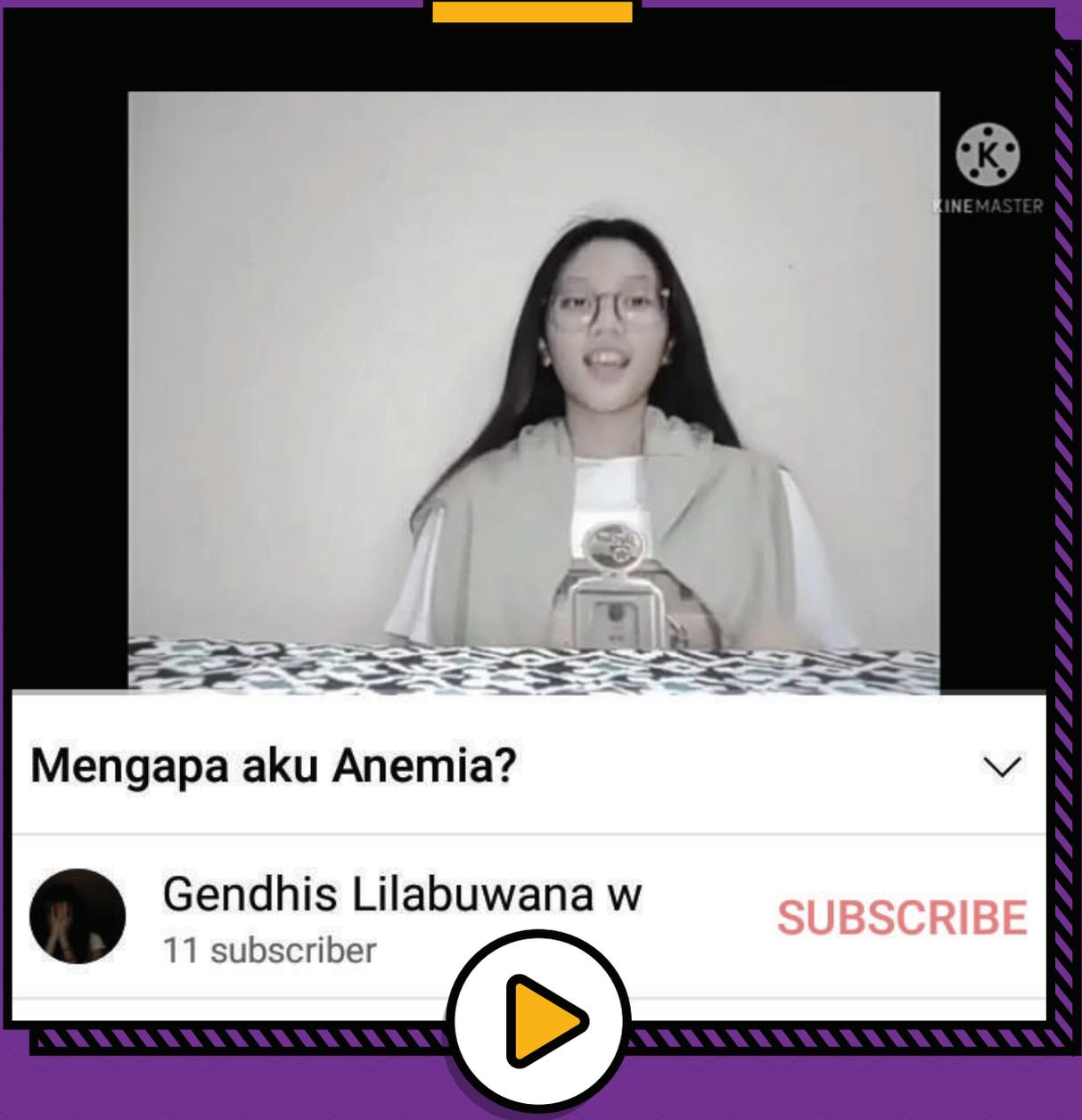
### CARA MENCEGAH

- ▶ Perbanyak Makanan yang Mengandung Zat Besi. Zat besi adalah zat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.
- ▶ Minum Suplemen Zat Besi.
- ▶ Suplemen Penambah Darah.



# Mengapa Aku Anemia?

Creator: Gendhis Lilabuwana



The image shows a video player interface. At the top, there is a video thumbnail of a woman with glasses and a white shirt, sitting at a table with a patterned tablecloth. The video title is "Mengapa aku Anemia?". Below the title, the creator's name "Gendhis Lilabuwana w" is displayed, along with "11 subscriber" and a "SUBSCRIBE" button. A large play button icon is centered at the bottom of the video player area. The entire interface is set against a purple background with a black border and a yellow bar at the top.

<https://www.youtube.com/watch?v=xTsBZXy1rOg>



## Upaya Cegah Anemia Bersama Remaja Putri

Penulis: Mega Aulia Purbaningrum, Fariza Nince (SMKN Pasirian, Lumajang)

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin didalam darah ada dibawah batas normal. Anemia dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena kita akan merasa lemas dan mengantuk, serta mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas. Angka kejadian anemia di Indonesia masih terbilang cukup tinggi.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Maka dari itu status gizi dan kesehatan remaja harus diperhatikan sejak dini. Sehingga generasi mendatang dapat menghasilkan penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing tinggi.

**Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja putri**

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, remaja putri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat serta diet yang kadang keliru di kalangan rematri.

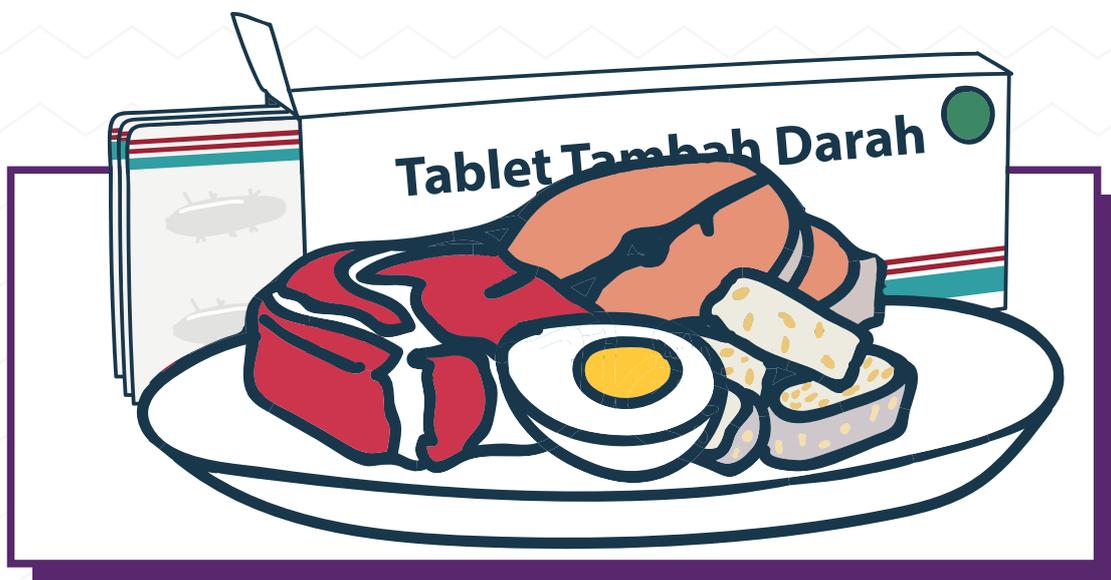
Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia saat hamil nanti. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan. Karenanya, cara mencegah anemia adalah dengan memenuhi kebutuhan zat besi harian dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi yang bersumber dari pangan hewani dan nabati serta Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet seminggu sekali setelah makan.

Makanan kaya zat besi dapat berasal dari hewan (misalnya hati ayam, daging sapi, ikan dan telur) atau tanaman (misalnya kacang hijau, tempe, tahu, dan bayam). Pangan hewani secara umum memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi, dan dapat diserap tubuh dengan lebih mudah.

Selain memenuhi kebutuhan zat besi yang cukup, mencegah anemia juga dapat dilakukan dengan mengkonsumsi tablet tambah darah. Namun, berdasarkan survei di lapangan, masih banyak rematri yang tidak minum TTD tersebut dengan alasan takut, mual dan sebagainya. Maka untuk mengatasi masalah kekhawatiran tersebut, perlu diketahui oleh rematri bahwa :

- ✔ Konsumsi zat besi secara terus menerus tidak akan menyebabkan keracunan karena tubuh mempunyai sifat autoregulasi zat besi. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka penyerapan zat besi yang dikonsumsi akan banyak, sebaliknya bila tubuh tidak kekurangan maka penyerapan zat besi hanya sedikit sehingga aman dikonsumsi sesuai program.
- ✔ Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping berupa : nyeri/perih di ulu hati, mual muntah dan tinja berwarna hitam. Hal ini tidak berbahaya dan untuk mengurangi gejala di atas, sangat dianjurkan minum TTD setelah makan atau malam sebelum tidur.
- ✔ Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan buah – buahan sumber vitamin C ( jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain lain) dan sumber protein hewani ( hati, ikan, unggas dan daging ).
- ✔ Hindari konsumsi TTD bersamaan dengan teh, kopi, tablet kalsium dosis tinggi dan obat sakit maag terutama yang mengandung kalsium karena akan menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh.

Yuk biasakan cegah anemia salah satunya dengan memenuhi kebutuhan zat besi dan mengkonsumsi TTD, Mulai sekarang hilangkan kekhawatiran untuk minum TTD dan dapat meminum TTD setiap 1 kali seminggu sesuai harapan program.



Referensi:

<https://www.kemkes.go.id>

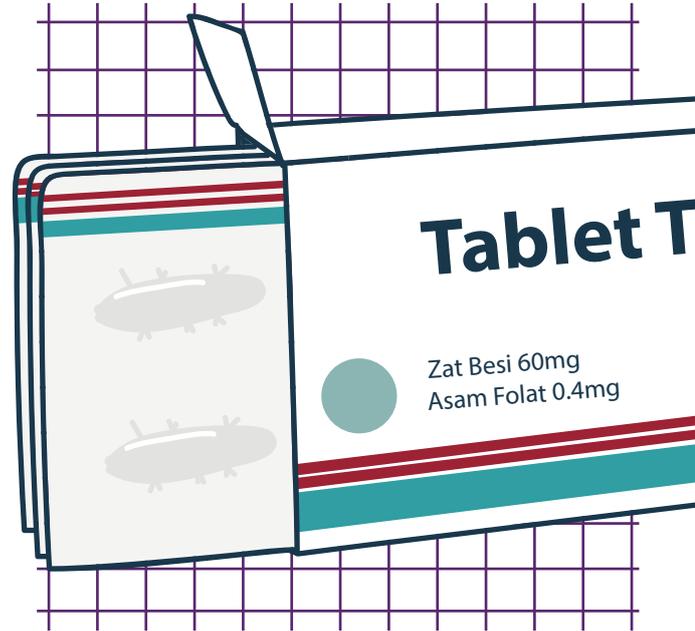
<https://www.nutritionintl.org>

# Apa Sih Tablet Tambah Darah Itu ?

Penulis: Fhathul Rozzi

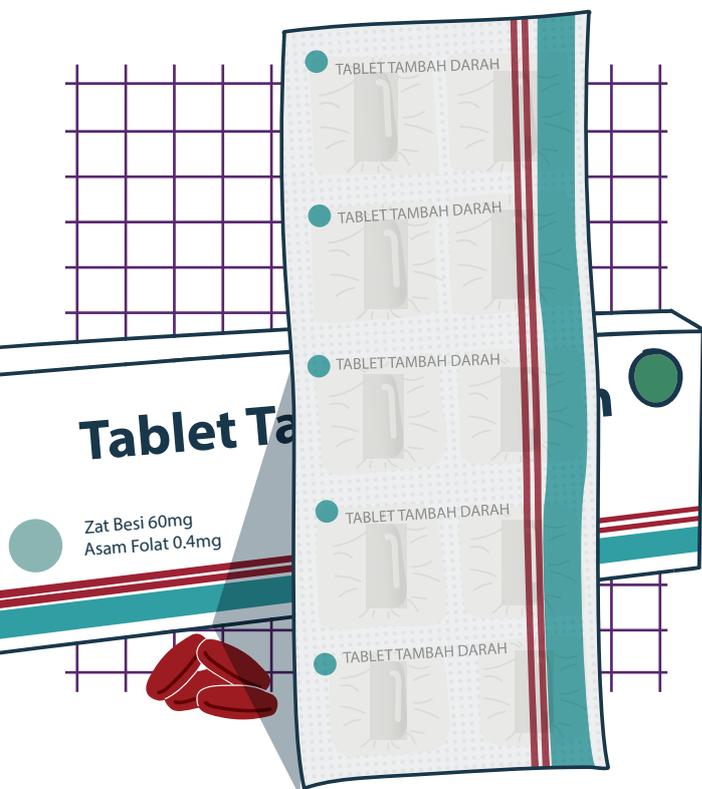
Sampai saat ini salah satu masalah kesehatan yang belum nampak menunjukkan titik terang keberhasilannya adalah masalah kekurangan zat besi atau anemia gizi besi. Terutama di negara-negara sedang berkembang.

Kondisi tubuh lemah, letih, lesu, lunglai, dan lemah adalah tanda kekurangan darah. Beberapa langkah mengatasinya seperti mengonsumsi makanan mengandung zat besi dan asam folat atau dengan tablet tambah darah. Suplementasi penambah darah seperti ini menjadi solusi apabila seseorang kekurangan sel darah merah. Tablet tambah darah merupakan tablet salut gula yang mengandung zat besi dan asam folat.



Normalnya jumlah sel darah merah sangat penting bagi semua orang. Jika kekurangan sel darah merah, orang akan menderita anemia. Konsekuensinya, sel-sel tubuh tidak mendapat asupan oksigen yang cukup.

Selain makanan yang mengandung zat besi dan asam folat, tablet tambah darah bisa menjadi suplemen untuk mencukupi asupan nutrisi setiap orang. Opsi obat penambah darah ini menjadi pilihan praktis untuk memastikan kebutuhan zat besi tetap terpenuhi



Tablet tambah darah sangat berguna bagi tubuh:

- 1 Untuk mencukupi kebutuhan zat besi yang ada di tubuh
- 2 Memastikan produksi hemoglobin yang mengikat oksigen tetap optimal
- 3 Mengatasi anemia.

Anemia bahkan masih jadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Karena dari itu supaya terhindar dari anemia, sebenarnya kita harus rutin mengonsumsi tablet tambah darah terutama remaja putri dan wanita di usia subur.

## Sumber

1. <https://www.sehatq.com>
2. <https://puskesmasandalans.padang.go.id>
3. <https://Dinkes.surakarta.go.id>

# Remaja Sehat Bebas Anemia

Anemia adalah kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah, hal ini ditandai dengan gejala berupa kelelahan kulit pucat, pusing, dan detak jantung cepat. Berdasarkan data Riskesdas 2018 pada remaja sebesar 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Anemia sendiri dapat dicegah dengan berbagai cara, salah satunya adalah minum TTD.

TTD sendiri adalah tablet salut gula yang mengandung zat besi dan asam folat, Kementerian Kesehatan juga sangat mendukung upaya ini, dimana melalui puskesmas mereka menyelenggarakan program pemberian TTD untuk remaja putri di sekolah menengah setiap minggunya.

Creator: Rizky Octavianto

## Konsumsi TTD Cegah Anemia

### APASIH TTD itu?

TTD merupakan tablet salut gula yang mengandung zat besi dan asam folat. Tablet ini biasa diminum satu tablet setiap minggu untuk mencegah Anemia

### Cara mendapatkan TTD

TTD biasanya di bagikan di sekolah setiap minggu, bila tidak punya TTD hubungi sekolah, puskesmas, atau bidan, kalian juga bisa membelinya di apotek

### CARA MENGONSUMSI TTD

Makan gizi seimbang sebelum minum TTD



Minum dengan air putih



Jangan minum TTD dengan teh, kopi, dan susu, karena akan menghambat proses penyerapan zat besi



### CARA MENGATASI EFEK SAMPING DARI MINUM TTD

Jangan khawatir bila terasa perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman. Kondisi ini akan berkurang karena tubuh sedang menyesuaikan



Sumber: Media-KIE-GIZI\_1564 kesmas.kemses.go.id  
www.halodoc.com

# Mitos yang Berkembang Seputar Tablet Tambah Darah (TTD)

Penulis: Rumelus Adolf Djada Koroh



Kita sudah mengetahui betapa pentingnya Tablet Tambah Darah bagi remaja khususnya Rematri, tetapi mengapa remaja Putri masih abai dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah, ternyata karena beberapa faktor, yaitu faktor malas, dan beredarnya mitos yang dapat menimbulkan rasa takut bagi remaja putri.

Mari kita bahas lebih mendalam mengenai mitos yang beredar di kalangan remaja putri agar menambah wawasan dan menghilangkan rasa takut dari sobat sehat.

## 1. Sebelum minum Tablet Tambah Darah harus dites terlebih dahulu

Pernyataan yang pertama ini merupakan mitos ya sobat sehat. Karena sebenarnya sebelum mengonsumsi Tablet tambah Darah kita tidak perlu melalui tahap tes. Tahap awal dari anemia sendiri, seringkali tidak menunjukkan gejala. Jadi kita tidak tahu, apakah kita terkena anemia atau tidak.

Kita juga perlu mengingat bahwa tujuan utama dari Tablet Tambah Darah adalah untuk mencegah anemia, jadi jangan tunggu terkena anemia baru mau rutin mengonsumsi yah!

## 2. Tablet Tambah Darah bisa membuat tekanan darah naik

Seperti dijelaskan sebelumnya bahwa tujuan utama dari Tablet Tambah Darah adalah mencegah dan mengobati anemia. Selain itu, sobat sehat juga harus mengetahui perbedaan antara anemia dan tekanan darah rendah agar tidak termakan mitos yang ada.

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa Anemia adalah suatu kondisi pada tubuh manusia dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari normalnya. Sedangkan tekanan darah rendah adalah suatu kondisi dimana jantung tidak dapat memompa darah ke seluruh tubuh secara optimal. Untuk itu, Tablet Tambah Darah tidak bertujuan untuk membuat tekanan darah naik yah sobat sehat.

**3.****Minum Tablet Tambah Darah dapat membuat menstruasi menjadi sakit/darah yang dikeluarkan saat Menstruasi menjadi lebih banyak**

Pernyataan ketiga ini juga mitos yang sobat sehat. Karena rematri setiap bulannya akan mengeluarkan darah ketika menstruasi, maka dari itu, Remaja Putri membutuhkan Tablet Tambah Darah untuk mengganti darah yang dikeluarkan atau yang hilang itu.

**4.****Tidak aman jika mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin**

Ini merupakan pernyataan yang sering saya dengar dari teman-teman putri saya. Mereka merasa bahwa sangat tidak aman jika minum Tablet Tambah darah secara rutin karena akan terjadi ini, atau terjadi itu. Sebenarnya ini merupakan mitsos yang sobat sehat, karena Tablet Tambah Darah sangat aman untuk dikonsumsi oleh remaja putri. Asupan zat besi yang didapatkan dari Tablet Tambah Darah dan juga makanan akan diatur penyerapannya oleh tubuh. Zat besi yang berlebihan akan dikeluarkan oleh tubuh melalui kotoran atau feses, sehingga zat besi yang berlebihan itu tidak akan menumpuk dan menjadi penyakit dalam tubuh.

**5.****Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dapat membuat mual**

Ini sebenarnya bukan suatu mitos, namun ini merupakan suatu pernyataan yang sering beredar dan menimbulkan rasa takut bagi remaja putri. Mengonsumsi Tablet tambah Darah memang dapat membuat mual, tapi itu tidak terjadi pada semua orang. Saya sudah melakukan beberapa kali wawancara kepada remaja putri yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah ini, tapi perbandingannya dengan yang merasa mual sangat kecil. Nah untuk yang sering merasa mual, dianjurkan untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah setelah makan.

Sumber :

Media komunikasi perubahan perilaku yang dikembangkan oleh NI

Halodoc (<https://www.halodoc.com/artikel/mitos-dan-fakta-tentang-anemia-hanya-pada-wanita>)

# Tablet Penambah Darah itu Berbahaya: Mitos atau Fakta



Creator: Faza Aldila Niagara



## TABLET PENAMBAH DARAH ITU BERBAHAYA

### MITOS

1. Bisa bikin tekanan darah tinggi
2. Menyebabkan kelebihan darah
3. Mempunyai efek samping yang parah

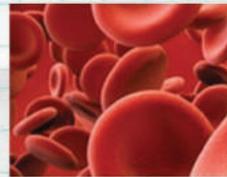
### MITOS ATAU FAKTA SIH?

Serem ih

Gamau minum deh!



=



### FAKTA

Penyebab tekanan darah tinggi adalah gangguan sirkulasi, ginjal, dan lainnya

Penyebab kelebihan darah adalah faktor genetik

Beberapa gejala misalnya perut perih, mual, sembelit, dan kotoran berwarna hitam. Namun kondisi itu bisa tidak parah dan bisa berkurang.



# Ayo Minum TTD!!



by:sifaul

## Ayo Minum TTD!

Penulis: Sifaul Jannah (SMKN Pasirian, Lumajang)

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena kebutuhan zat besi yang tinggi dalam masa pubertas, banyak kehilangan darah pada saat menstruasi dan remaja putri memiliki kebiasaan makan yang kurang baik (mengurangi asupan pangan hewani yang merupakan sumber zat besi). Remaja yang menderita anemia berisiko tinggi untuk mengalami anemia pada masa kehamilannya nanti. Hal ini akan berdampak pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin serta berpotensi melahirkan bayi dengan tubuh pendek (stunting) atau berat badan lahir rendah (BBLR).

Oleh karena itu, remaja dan wanita subur (WUS) perlu mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak satu kali dalam seminggu. Sementara, ibu hamil mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 90 tablet atau lebih selama masa kehamilannya untuk mencegah anemia saat hamil.

Apa itu Tablet Tambah Darah (TTD)? Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan tablet salut gula yang mengandung zat besi dan asam folat. Zat besi penting dalam pembentukan hemoglobin di tubuh sehingga dapat membantu mengatasi anemia saat menstruasi, hamil, menyusui, masa pertumbuhan, dan setelah mengalami pendarahan. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) umumnya dilakukan untuk remaja putri usia 12-18 tahun. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di wilayah masing-masing. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada wanita subur (WUS) di tempat kerja menggunakan Tablet Tambah Darah (TTD) yang disediakan oleh institusi tempat kerja atau secara mandiri.

Saya mulai mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada saat duduk dikelas 7 (tujuh) smp, tepatnya pada usia 13 tahun. Pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) pada saat itu dilakukan setiap hari Jum'at pada setiap siswa putri kelas 7 (tujuh), 8 (delapan), dan 9 (sembilan) setelah melakukan senam bersama.

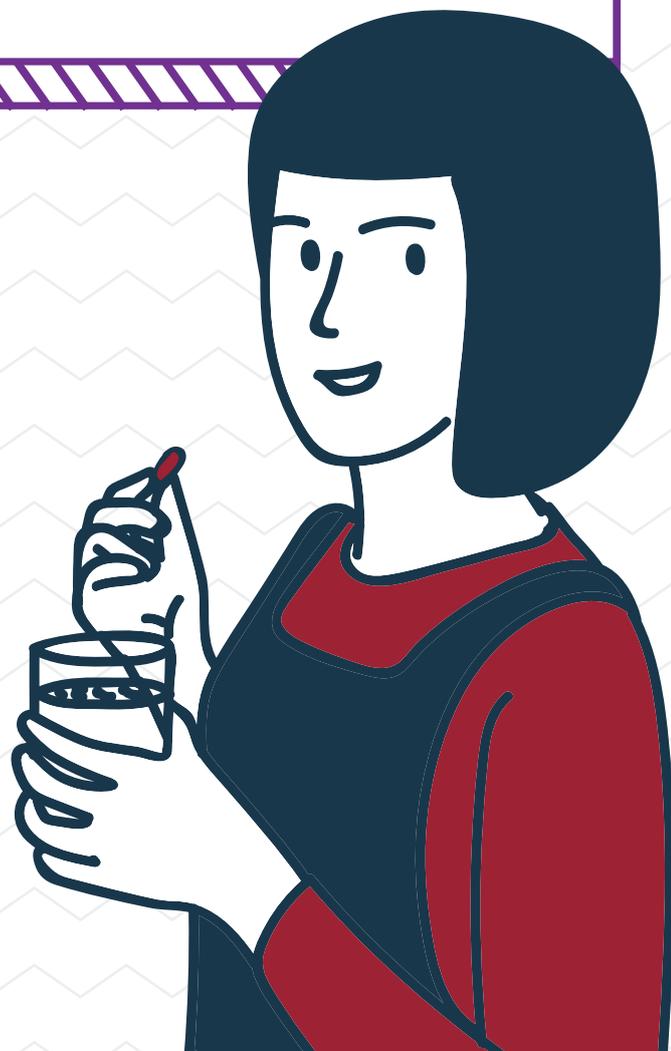
Pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) dilakukan oleh pembina Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan anggotanya. Setelah Tablet Tambah Darah (TTD) sudah dibagikan pada setiap siswa putri kami meminum Tablet Tambah Darah (TTD) secara massal/bersama, tetapi ada yang memilih meminumnya dirumah dengan alasan belum sarapan, tidak bisa minum tablet sebelum dihancurkan, dan alasan lainnya yang tidak begitu masuk akal. Walaupun saya tidak terlalu suka minum Tablet Tambah Darah (TTD) saya tetap meminumnya karena takut dimarahi oleh Pembina UKS.

Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen untuk mencukupi asupan zat besi dan asam folat setiap orang. Opsi Tablet Tambah Darah (TTD) ini menjadi pilihan praktis untuk memastikan kebutuhan zat besi tetap terpenuhi.

Selama Tablet Tambah Darah (TTD) dikonsumsi sesuai dengan dosisnya, maka khasiatnya tentu baik untuk tubuh. Beberapa manfaat Tablet Tambah Darah (TTD) bagi tubuh adalah:

- Mencukupi kebutuhan zat besi tubuh.
- Memastikan produksi hemoglobin yang mengikat oksigen tetap optimal.
- Mengatasi anemia.

Setelah beberapa kali mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) saya sedikit merasakan mual setelah meminumnya. Karena sering merasakan mual setelah meminum Tablet Tambah Darah (TTD) akhirnya saya berhenti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Setiap hari Jum'at atau setiap pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) selalu saya simpan atau saya buang Tablet Tambah Darah (TTD) tersebut. Setelah beberapa minggu saya tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) saya menjadi sering pingsan saat mengikuti upacara dan terlihat lesu ketika sedang melakukan kegiatan belajar mengajar, bahkan sampai sering izin untuk ke ruang UKS karena merasa pusing.





Akhirnya saya ditanya-tanya oleh pembina UKS karena saya sering ke UKS, saya mengakui kalau akhir-akhir ini saya memang tidak pernah meminum Tablet Tambah Darah (TTD), kemudian saya dinasehati mengenai manfaat Tablet Tambah Darah (TTD) dan akibat apabila tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri.

Saya menyesal karena tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap satu minggu sekali, padahal manfaat Tablet Tambah Darah (TTD) sangat banyak, dan dampak akibat tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sangat merugikan saya sendiri. Akhirnya saya memutuskan untuk rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap satu minggu sekali, dan saya menjadi lebih bugar dan tidak pernah pingsan saat mengikuti upacara.

Efek samping mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) biasanya adalah rasa mual. Jadi apabila kalian merasakan mual, jangan takut sampai berhenti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Tablet Tambah Darah (TTD) selain mencegah anemia dan baik untuk tubuh juga bisa membuat remaja putri lebih mudah konsentrasi sehingga berprestasi di sekolah. Jadi, rutinalah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) karena TTD-mu penyelamat masa depanmu.

# Pengalaman Saya Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

Creator: Sandika Wandara



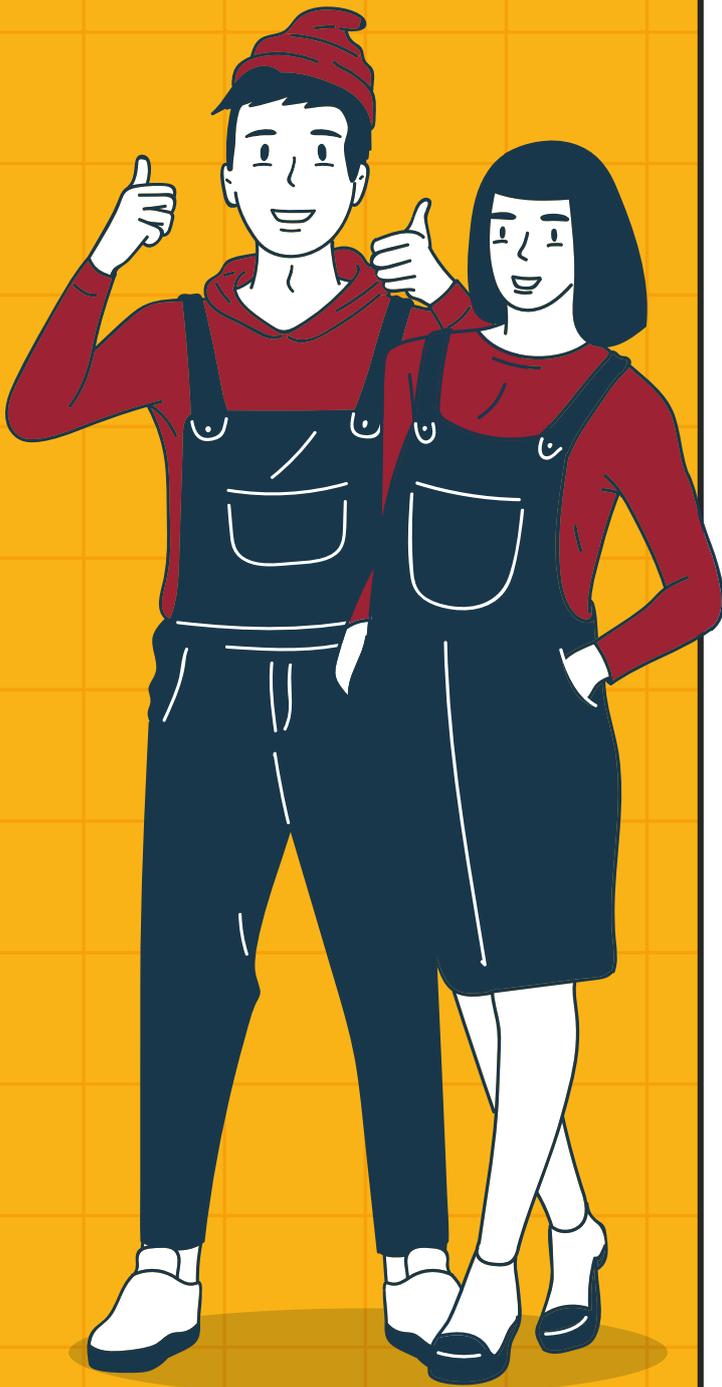
Pengalaman saya  
mengonsumsi Tablet T...  
1 x ditonton · 4 menit yang lalu



<https://youtu.be/ewv1Pu7Lg>

# Remaja yang Cermat Memilih Makanan yang Sehat

Penulis: Ayu Nabila Putri



Halo guys, apa kabar nih..

Masih pada semangat kan? atau masih pada stay ngerjain tugas yang numpuk yah? Haha gak apa-apa,tetap semangat yah buat para pejuang mimpi. Apalagi di masa pandemi ini,kita diharuskan belajar dari rumah. Kadang ada aja tuh hal yang buat kita gak betah lama-lama di depan layar cuma untuk ngerjain tugas. Tapi kalau ditemani cemilan pasti betah dong yah.. apalagi yang banyak micinnya haha, kalau kata Jerome Polin sih "Mantappu jiwaaa"

Ngomongin cemilan nih, kira-kira pernah gak sih guys kalian mikirin apa aja bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatannya,atau dampaknya jika dikonsumsi secara rutin?

Terutama bagi anak remaja yang tinggalnya di kos-kosan, yang pastinya lebih suka makanan instan dan enak.

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Dimana sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Hal ini membuktikan bahwa remaja pada saat ini lebih menyukai makanan cepat saji daripada makanan bergizi tinggi.

Emangnya apa aja sih lifestyle yang dapat berdampak buruk bagi gizi remaja? Hmm mari simak penjelasan berikut ini yah Guys..



## 1. Sering telat makan saat sarapan

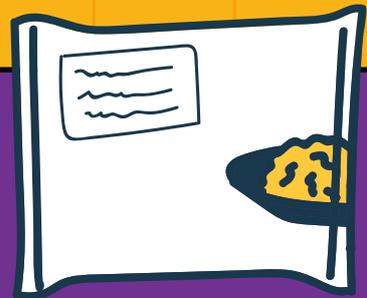
Sarapan adalah hal yang sering dilewatkan bagi sebagian remaja. Sebanyak 7 dari 10 orang remaja mengaku terlambat saat sarapan. Apakah kalian salah satunya guys? Kalau iya, sebaiknya segera ubah kebiasaan buruk ini yah guys.. karena sarapan itu sangat penting, apalagi kalau kita mau memulai aktivitas dan belum sarapan pasti bawaannya lesu,gak fokus,lemah tak berdaya haha.

Bayangin aja kayak mau naik kereta tapi gak diisi bensin yah gimana mau jalan coba. Saat pola makan yang sebelumnya sering telat makan kemudian kembali seperti semula, ini tentunya membuat metabolisme tubuh juga akan terganggu karena nutrisi yang masuk ke dalam tubuh tidak konsisten.

## 2. Suka mengonsumsi makanan instan

Hari gini siapa coba yang gak suka hal-hal yang disajikan secara instan? Salah satu masakan andalan sih mie instan yang enak dan murah meriah. Hayo ngaku siapa yang nyetok mie instan berkardus-kardus nih di rumah? Haha.

Tapi perlu kalian ketahui nih guys menurut para ahli makanan cepat saji mengandung lemak trans yang bisa meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Kenaikan kadar kolesterol dan gula darah akibat kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Wahh ngeri banget kan?





### 3. Menjadikan kopi sebagai teman begadang

Biasanya anak tongkrongan nih yang suka ngopi sambil wifian ngerjain tugas atau skripsi. Mungkin biar lebih keliatan anak indie atau biar tahan begadangnya ya~ Apapun alasannya, kita harus tetap membatasi konsumsi minuman yang mengandung kafein ini yah guys.

Sebuah Klinik Mayo studi bermitra menemukan bahwa pria yang kebiasaan minum lebih dari empat cangkir kopi mengalami peningkatan 21% dalam semua penyebab kematian. Wahh serem banget kan guys, jadi kurangi deh ngopinya. Ingat kata Roma Irama " begadang jangan begadang, Kalau tiada artinya"

## Tips untuk mengatur pola makan dan menjaga kesehatan untuk remaja

1.



Banyak minum air putih

2.



Berolahraga

3.



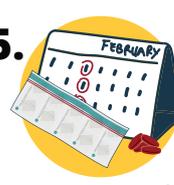
Pilih menu makanan sehat

4.



Membuat catatan berat badan

5.



Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kesehatan itu gak bisa dibeli loh guys, jadi mulai sekarang biasakan hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan bernutrisi serta melakukan aktivitas fisik yang dapat mendukung kesehatan kita yah guys. Karena kalau sakit ntar kita sendiri yang repot. Lebih baik mencegah daripada mengobati kan guys?

# Tahu Nggak Sih Apa Itu Gizi?

Penulis: Muhamad Ilham

Gizi adalah zat-zat sebagai komponen pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh manusia itu sendiri dapat berjalan sebagaimana mestinya. Nah kita sendiri sebagai remaja sangat memerlukan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Namun banyak dari remaja Indonesia mengalami hambatan gizi. Hambatan gizi ini diantaranya anemia, obesitas dan KEK (Kurang Energi Kronik).

Apakah yang menyebabkan remaja mengalami hambatan gizi?

Yang dapat menyebabkan remaja mengalami hambatan gizi salah satunya adalah pola makan yang salah/tidak sehat. Seperti kita ketahui, era sekarang ini banyak sekali produk makanan cepat saji yang tidak sehat, namun sangat diminati oleh kaum remaja.

Yuk kita bijak memilih makanan yang sehat agar terhindar dari hambatan gizi, dengan menjaga pola makan yang sehat. Berikut adalah panduan pola makan sehat untuk remaja :





# HAMBATAN GIZI REMAJA



Usia remaja adalah usia pertumbuhan, ketika banyak anggota dan organ tubuh berkembang pesat dan menentukan kesehatannya ketika dewasa. Oleh karena itu, kebutuhan gizi remaja perlu dipenuhi dengan baik.

Namun tidak sedikit remaja mengalami berbagai hambatan dalam pemenuhan gizinya, yang disebabkan karena gaya hidup tidak sehat dan pola makan yang salah

## Apa Saja Sih Hambatan Gizi Dari Remaja ?



Ada Tiga Hambatan Gizi Yang Biasa Remaja alami



Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein yang berlangsung lama atau menahun.

Obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi

Kurang darah atau anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia yang mengalami anemia.





# Sepiring Sehat Untuk REMAJA



Terapkan panduan makan yang baik dan sehat untuk memenuhi gizi seimbang.

## PERUT KENYANG GIZI SEIMBANG

### Lauk Pauk

Mengandung protein sebagai sumber zat pembangun pada tubuh

1/4 piring makanan diisi dengan sumber protein hewani dan nabati, seperti ikan, tahu dan tempe



### Makanan Pokok

Mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga bagi tubuh.

1/4 dipenuhi dengan kelompok padi-padian dan umbi-umbian

### Buah-buahan

Mengandung banyak vitamin sebagai sumber zat pengatur pada tubuh

1/2 piring makanan terdiri dari sayuran dan buah

### Sayur-Sayuran

Mengandung banyak vitamin sebagai sumber zat pengatur pada tubuh

Mengandung vitamin dan mineral sebagai pelengkap untuk membuat tubuh kuat dan sehat

### Susu



### Air mineral

Minimal 8 gelas sehari



Ingat ya teman-teman bijaklah memilih makanan yang kamu makan, enak di mulut belum tentu baik untuk kesehatan.

**“PERUT KENYANG GIZI SEIMBANG”**

# Apakah Semua Remaja Sudah Memiliki Pola Makan Bergizi? Jika Tidak, Mengapa?

Creator: Apriani Dangga, Michael Christian Antonio Henuk



Pola makan merupakan salah satu hal yang bersifat wajib untuk diperhatikan apalagi sebagai seorang remaja yang berada di masa pertumbuhan tetapi sayangnya terdapat beberapa masalah terkait pola makan yakni pola makan yang sehat dan bergizi khususnya pada remaja, seperti:

1. Kebiasaan mengonsumsi junk food
2. Pola tidur yang buruk yang akhirnya memengaruhi pola makan, dan yang menjadi musuh besar remaja adalah
3. Tahu sebenarnya seperti apa pola makan yang sehat dan bergizi bagi dirinya namun tidak mau dan mampu untuk melakukannya

Yuk temukan jawaban dari ketiga masalah ini pada video ini.

<https://youtu.be/WqMEQ1rNWt0>

# Remaja Bergizi, Remaja Bersinergi

Hai remaja, kamu tau gak sih masih terdapat permasalahan gizi pada remaja yang mengakibatkan terjadinya risiko wasting, stunting, obesitas, penyakit tidak menular, hingga anemia. Kasus permasalahan gizi di Indonesia sangat tinggi berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018.

Lalu bagaimana sih cara menjadi remaja yang bergizi? Caranya yaitu memperhatikan asupan gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik, ingat perilaku hidup bersih dan sehat dan jangan lupa untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Creator: Ni Luh Putu Rita Primayuni

## Tau Gak Sih

**Enak Banget** **Enggak Enak Banget**

**Perilaku Remaja Terhadap Asupan**

**Yuk Cek Data Kasus Gizi**

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7 % remaja usia 13-15 tahun dan 26,9 % remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek

8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus

16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan berlebih dan obesitas

## Remaja masih memiliki permasalahan pada gizi

Masalah Gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih

### Bagaimana Akibatnya?

- Berisiko Wasting
- Berisiko Stunting
- Berisiko Obesitas
- Berisiko Penyakit Tidak Menular
- Berisiko Anemia

## Cara Menjadi Remaja Bergizi

**INGAT PHBS** **BIJAK MEMILIH MAKANAN**

**GIZI SEIMBANG**

REMAJA BERGIZI  
REMAJA BERENERGI

Sumber: P2PTM Kemenkes RI - Dibuat Oleh: Rita Primayuni

# Remaja Dalam Mengatasi Hambatan Gizi di Indonesia

↖ Creator: Alfida Fatika Fatma Sari ☰ □ ×

## Bagaimana sih cara menjaga gizi kita ?

 **TAU NGGAK SIH !**  
**AYO MARI KITA PELAJARI BERSAMA !**

**APA ITU GIZI ?**  
Dengan cara apa sih agar kita bisa memperbaiki gizi kita ?

**Apa saja sih faktor yang mempengaruhi seseorang ?**  
**Apa sih akibat kekurangan gizi ?**



**PERILAKU REMAJA TERHADAP ASUPAN GIZI DI INDONESIA**



# Remaja Bergizi Generasi Tinggi

*Apa Anda sudah sering mendengar kata gizi, tapi belum begitu paham artinya? Apa sih arti gizi itu ?*



Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi

## FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GIZI SESEORANG

- Faktor Lingkungan
- Faktor Ekonomi
- Faktor Keturunan



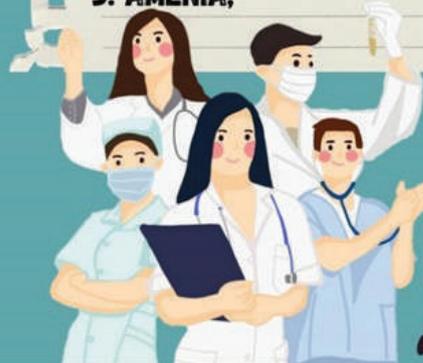
## Cara memperbaiki pola gizi seimbang

- KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI DITENTUKAN MENURUT UMUR, BERAT BADAN, JENIS KELAMIN, DAN AKTIVITAS;
- SUSUNAN MENU SEIMBANG YANG BERASAL DARI BERANEKA RAGAM BAHAN MAKANAN, VITAMIN, DAN MINERAL SESUAI DENGAN KEBUTUHAN;
- MENU DISESUAIKAN DENGAN POLA MAKAN;
- PENINGKATAN KADAR HB DILAKUKAN DENGAN PEMBERIAN MAKANAN SUMBER ZAT BESI YANG BERASAL DARI BAHAN MAKANAN HEWANI;



## APASIH AKIBAT DARI KEKURANGAN GIZI ?

1. PENURUNAN BERAT BADAN;
2. MUDAH LELAH;
3. KULIT DAN RAMBUT KERING;
4. PIPI DAN MATA CEKUNG;
5. AMENIA;





# AYO MARI KITA PANTAU GIZI KITA

Lebih bijak memilih  
makanan sehat



4 prinsip :

membiasakan makan makanan beraneka ragam, Pola hidup bersih, pola hidup aktif dan olahraga, pantau berat badan

# Agar Terhindar dari Masalah Gizi, Remaja Perlu Tahu 10 Pedoman Gizi Seimbang

Penulis: Sulistia Irdayani

## 1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Setiap jenis makanan memiliki manfaat berbeda yang penting bagi tubuh, makanya mengonsumsi aneka ragam makanan pokok perlu dibiasakan.

## 2. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak

Makanan yang berasa manis, asin, dan berlemak memiliki rasa yang nikmat di dalam tubuh. Akan tetapi, apabila dikonsumsi secara berlebihan maka akan menimbulkan marabahaya. Seperti konsumsi makanan dengan kandungan minyak berlebih yang dapat menyebabkan obesitas.

## 3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Pada dasarnya olahraga dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Olahraga ini juga dapat dimanfaatkan untuk membentuk dan mendapatkan berat tubuh ideal. Berat tubuh ideal juga memiliki peranan penting dalam kesehatan selain hanya soal penampilan. Apabila tubuh obesitas atau terlalu kurus ditakutkan akan mendatangkan penyakit tertentu yang berbahaya.

## 4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Usahakan lauk yang dikonsumsi selalu memiliki kandungan protein yang tinggi. Protein memiliki peranan penting dalam metabolisme tubuh dan memperbaiki sel yang rusak.

## 5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

Bukan hanya di era pandemi sekarang saja, mencuci tangan sebenarnya sudah sejak lama jadi cara pencegahan pertama masuknya kuman dan bakteri yang berbahaya. Tidak hanya menggunakan sabun dan air bersih cara melakukan cuci tangan harus dilakukan secara benar sesuai anjuran dari pemerintah dan Ikatan Dokter Indonesia.



**6.**

### **Biasakan sarapan pagi**

Sarapan memiliki peran sebagai sumber energi dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang tubuh pada setiap harinya. Sarapan membantu memenuhi kebutuhan tubuh setelah semalaman selama tidur tubuh tetap bekerja namun tidak ada makanan dan cairan yang masuk ke dalam tubuh. Sarapan yang disarankan adalah dilakukan pada jam sebelum jam 9 pagi ya supaya manfaatnya optimal~

**7.**

### **Biasakan minum air putih yang cukup dan aman**

Di dalam tubuh air memiliki peranan yang cukup penting untuk mengedarkan nutrisi dari satu sel ke sel lain di seluruh tubuh. Tanpa air yang cukup dalam jangka waktu cukup lama dalam tubuh akan menyebabkan kerusakan organ. Jumlah kebutuhan air putih setiap orang memang berbeda, tapi rata-rata orang membutuhkan 2- 3 liter air per hari.

**8.**

### **Banyak makan buah dan sayur**

Kandungan vitamin, serat, mineral, dan banyak kandungan lainnya dari sayur serta buah sangat dibutuhkan tubuh dalam melakukan kegiatan harian dan menjaga tubuh tetap sehat. Jika merasa kurang, kamu bisa minum multivitamin tapi konsumsi buah dan sayuran secara langsung itu jauh tetap saja jauh lebih baik.

**9.**

### **Biasakan membaca label pada kemasan pangan**

Tabel pada pembungkus makanan sengaja disediakan sebagai kolom informasi untuk dibaca dan diketahui kandungannya. Meskipun begitu sebagian besar orang Indonesia mengabaikan kolom informasi tersebut. Padahal pada kolom tersebut terdapat kandungan apa saja yang akan dikonsumsi dan pada kolom komposisi juga memberikan daftar bahan yang digunakan dalam proses pembuatan. Kolom tersebut akan berfungsi lebih lagi jika anda mengalami alergi terhadap jenis bahan tertentu.

**10.**

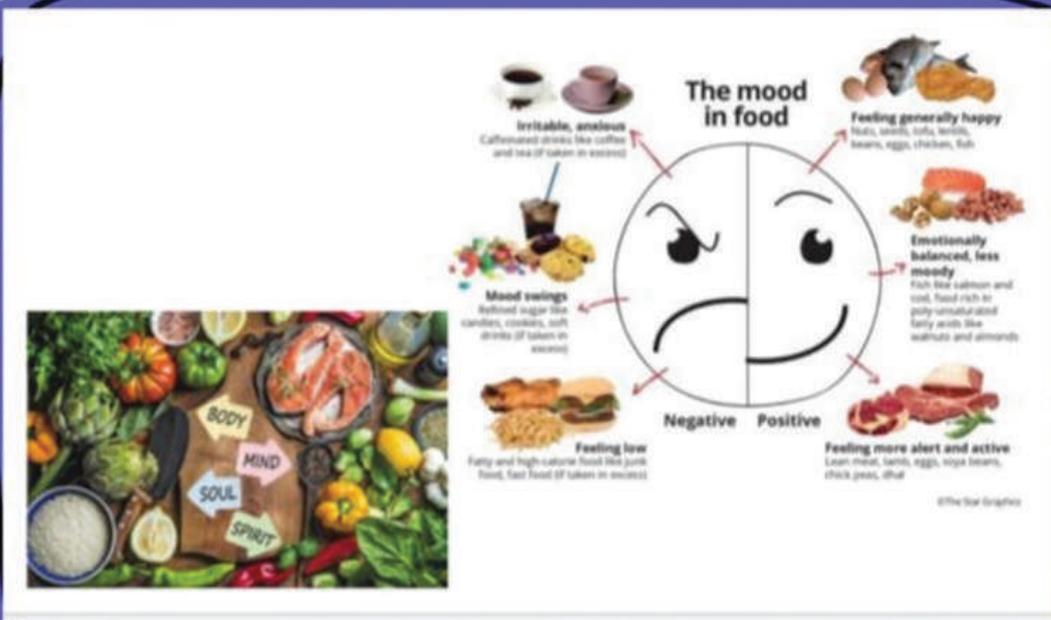
### **Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan**

Meski apabila dilihat secara sekilas daftar yang terakhir ini tidak termasuk dalam sajian menu untuk mendapatkan gizi seimbang. Namun, apabila dipahami secara mendalam bersyukur memiliki peran yang penting bagi kesehatan untuk menghindarkan diri dari stres. Mengingat seringkali stres diakibatkan karena kurang bersyukur dan menyebabkan penyakit bagi tubuh seperti pusing maupun badan pegal. Apabila stres ini dibiarkan berlarut-larut maka akan menyebabkan masalah yang lebih besar.

# Nutrisi Lengkap, Remaja Produktif



Creator: Alfredi Thei



Makan Sehat

1. Aneka ragam bahan pangan
2. Seimbang
3. Besar porsi yang cukup – gizi baik
4. Rutin dan teratur



Ini baru makanan keren!! Sehat dan Gak bikin sampah!

## Contoh Menu



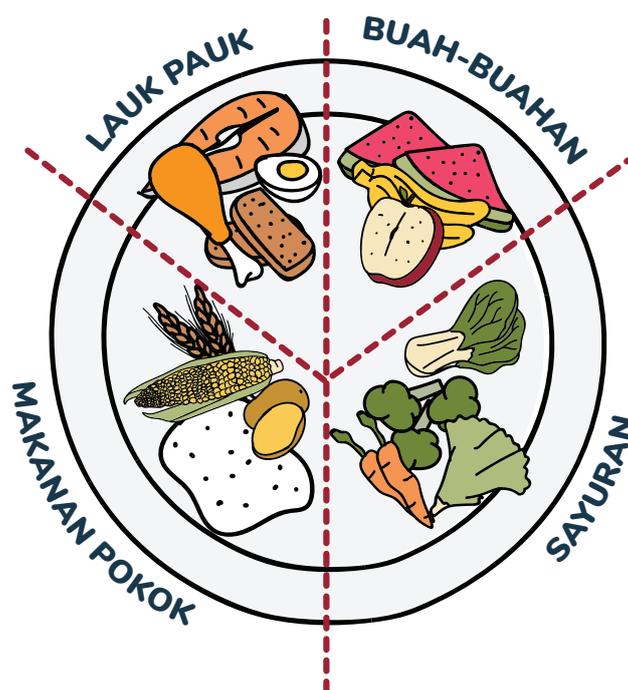
# Sepenting Apa Sih Mengatur Pola Makan Untuk Remaja?

Penulis: Nazla Anatasya Z

Makan merupakan kegiatan konsumsi yang dilakukan setiap harinya oleh makhluk hidup. Tanpa makan kita tidak akan mendapatkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Apalagi untuk remaja, wajib hukumnya makan tiga kali sehari karena masih dalam proses pertumbuhan.

Saat kita makan, kita harus mendapatkan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, serta vitamin pada berbagai jenis makanan.

Saat kita makan, kita juga harus bisa mengatur pola makan kita sendiri agar mendapatkan gizi yang seimbang. Apa itu pola makan? Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan nutrisi yang cukup. Pola makan yang baik dan benar ditunjukkan oleh gambar berikut :



Rupanya, makan sehari 3 kali dan 2-3 kali makan snack yang sehat adalah cara terbaik untuk meningkatkan metabolisme tubuh kita. Kita boleh ngemil snack, asalkan perlu dikontrol kalori dan lemaknya agar tidak terjadi obesitas sejak dini. Lebih baik lagi kita ngemil buah-buahan agar lebih sehat. Tak lupa untuk memilih buah-buahan yang kaya serat, kaya vitamin, mineral dan berkadar gula rendah seperti semangka dan apel.

Lantas sepenting apa pola makan untuk remaja seperti kita ini? Apakah setiap hari kita harus makan makanan yang sehat dan bernutrisi? Ya, kita harus bisa mengatur pola makan kita agar mendapatkan nutrisi yang cukup, karena pada masa remaja ini lah kita akan tumbuh dan berkembang menjadi dewasa. Saat kita beranjak dewasa, kita juga akan mengalami banyak sekali perubahan, entah itu dari tinggi badan, berat badan, kecerdasan otak dan masih banyak hal lainnya.

Para peneliti pernah mencetuskan bahwa pola makan buruk merupakan penyumbang kematian dini terbesar di dunia. Para ahli mengatakan, 21 persen kematian global dapat dikaitkan dengan pola makan yang tinggi daging merah dan minuman manis, kurang asupan buah, sayur-sayuran, dan biji-bijian. Oleh karena itu, penting sekali bukan untuk mengonsumsi makanan dengan pola makan yang seimbang agar kita dapat menjadi generasi yang sehat dan cerdas nantinya!





# Pengaruh Pemilihan Makanan terhadap Gizi Remaja

Penulis: Putri Zahra At Taufiq

Pemilihan makanan sangat penting bagi remaja karena akan mempengaruhi keadaan gizi dan kebutuhan gizi seimbang. Remaja adalah kelompok yang paling rentan menghadapi masalah gizi karena saat remaja tubuh mengalami perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.

Buruknya pemilihan makanan saat remaja mengakibatkan tidak optimalnya pertumbuhan pada remaja, bahkan dapat mengakibatkan masalah kesehatan kronis pada saat dewasa.

*Menurut data Riskesdas 2018:*

- 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek.
- Selain itu, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus.
- Sedangkan 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun memiliki berat badan berlebih dan obesitas.

Remaja saat ini cenderung memilih makanan cepat saji dan berfokus pada tampilan makanan, rasa, harganya, bahkan beberapa diantaranya mementingkan seberapa viralnya makanan tersebut tanpa mengetahui kandungan gizinya.

Contohnya *bubble tea*, minuman yang menjadi tren di tengah-tengah remaja saat ini dengan rasanya yang manis dan tekstur *bubble* yang kenyal menjadi daya tarik minuman ini. Dikutip dari Viva Health, *bubble tea* mengandung 30-70 gram gula, sedangkan anjuran konsumsi gula tidak boleh melebihi 30 gram per hari. Oleh karena itu, kerap mengonsumsi *bubble tea* dapat meningkatkan risiko diabetes dan obesitas. Apabila remaja putri menderita diabetes hingga dewasa, hal ini dapat mempengaruhi kehamilan dan kesehatan bayi.

Bagi remaja, makanan merupakan kebutuhan pokok untuk menunjang tumbuh kembangnya. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung nutrisi mikro dan makro sehingga dapat memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuh. Kekurangan konsumsi nutrisi dapat mengganggu proses metabolisme tubuh sehingga menyebabkan timbulnya suatu penyakit.

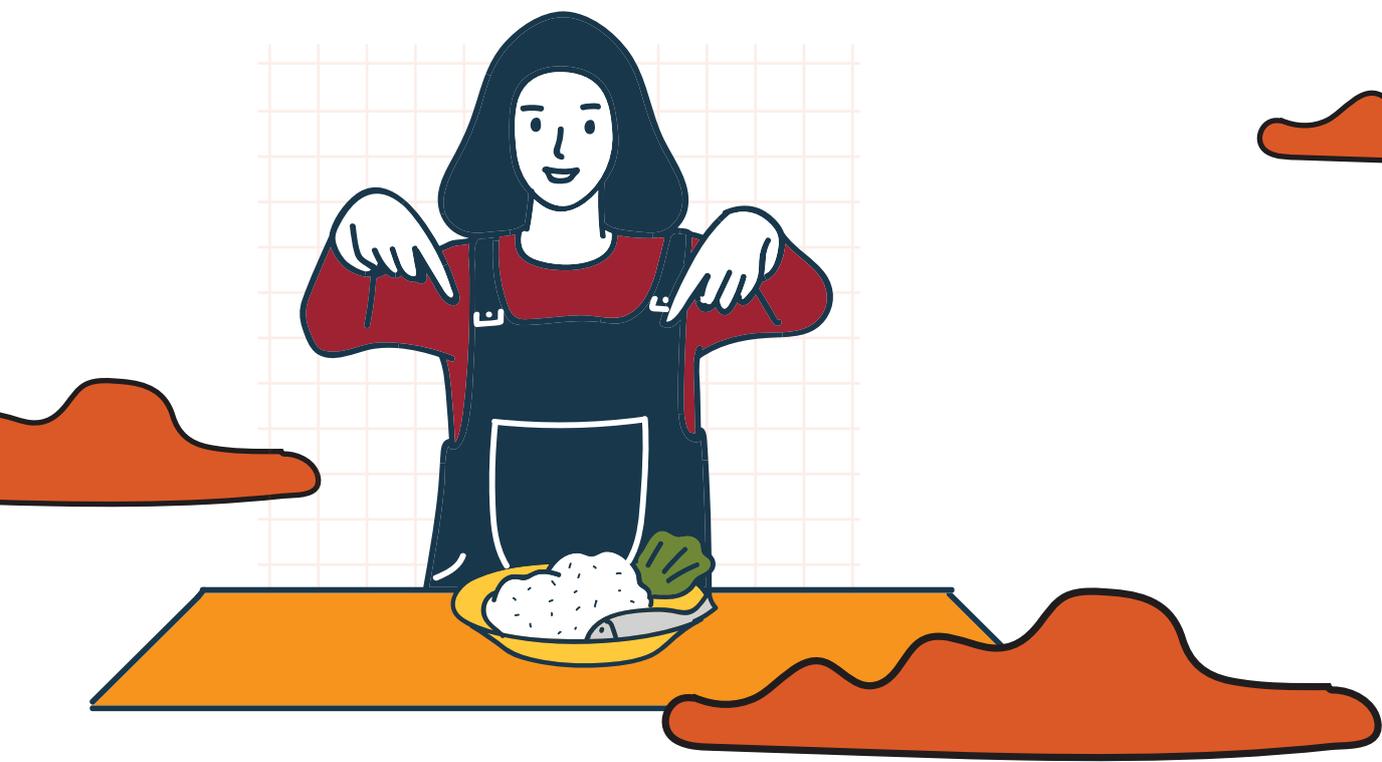
*Salah satu cara untuk memberi tubuh kita asupan yang cukup adalah dengan memperhatikan "isi piringku" dengan memenuhi kelengkapan ini:*

- *Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, seperti nasi, kentang, dan mie.*
- *Sumber protein berupa lauk pauk yang terdiri dari protein nabati, seperti tahu dan tempe serta protein hewani, seperti daging ayam dan sapi.*
- *Sumber serat, vitamin, dan mineral dari buah dan sayur.*

Remaja saat ini seharusnya mulai sadar akan pentingnya memilih makanan dan menjaga keseimbangan gizi dalam tubuhnya. Ayo tentukan makananmu, tentukan masa depanmu.



Sumber : Kemkes  
: Jurnal Medika Utama  
: Neliti  
: Halodoc



# Jaga Pola Makan Seimbang Agar Tubuh Sehat

Penulis: Alfinsa Puspa Nugraheni

Pola makan yang sehat dipahami sebagai perilaku dan cara mengonsumsi makanan yang sehat serta baik untuk tubuh. Misalnya makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Pola makan memang sangat memengaruhi kondisi tubuh secara keseluruhan. Karena makan menjadi sumber energi untuk aktivitas sehari-hari.

Namun sebaliknya jika pola makan tidak sehat yang diterapkan, maka energi serta gizi juga tidak maksimal. Selain itu pola makan yang tidak sehat juga akan punya dampak buruk. Contoh dampak pola makan yang tidak teratur adalah masalah pencernaan, obesitas, dan kekurangan nutrisi.

*"Pola makan yang sehat sudah bukan lagi meliputi '4 Sehat 5 Sempurna' saja, Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan pengganti slogan tersebut dengan 'Tumpeng Gizi Seimbang'. Prinsip Tumpeng Gizi Seimbang ini memperbaiki slogan lama"*

Bagian dasar tumpeng gizi yang paling lebar berisikan bahan makanan pokok seperti karbohidrat yang perlu dikonsumsi dalam jumlah paling besar. Kemudian pada tingkatan selanjutnya merupakan buah-buahan dan sayuran yang mengandung vitamin dan mineral. Selanjutnya terdapat protein berupa lauk pauk hewani dan protein dari sumber lainnya. Pada puncak paling atas berisi gula, minyak, dan garam yang persentasenya paling sedikit serta harus dibatasi, agar tidak berdampak buruk bagi tubuh. Jangan lupa penuhi kebutuhan cairan juga setidaknya delapan gelas dalam sehari.

### **Manfaat menjaga pola makan yang sesuai tumpeng gizi**

- Tubuh sehat. Misalnya dengan mengonsumsi bahan makanan yang rendah lemak dan tinggi serat seperti yogurt dan sayur hijau dapat memperlancar sistem pencernaan. Sehingga dapat mencegah penyakit seperti sembelit, prolaps rektum (tonjolan pada anus saat buang air besar), wasir, dan usus tersumbat.
- Berat badan stabil dan ideal (berat badan dan tinggi badan seimbang). Selain itu juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit kesehatan kronis seperti jantung dan diabetes.
- Lebih bahagia atau *mood* menjadi lebih baik. Sebab siklus metabolisme yang dihasilkan dari pola makan yang benar dapat memperlancar pembentukan dan peningkatan hormon baik dalam tubuh. Hormon ini dapat menjaga kesehatan fisik maupun mental. Hal ini dibuktikan pada penelitian Kara L. Breymeyer pada tahun 2016 lalu, dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat akan memacu munculnya depresi dan kelelahan pada tubuh.

### **Bagaimana cara menjaga pola makan**

Dewasa ini pasti sulit sekali menjaga pola makan yang sehat, terlebih di kalangan remaja. Pasalnya banyak sekali variasi makanan yang menarik dari bentuk, warna, bahkan rasa. Apalagi ditambah dengan tren jajanan kekinian di kalangan remaja, membuat mereka sulit memilah apakah makanan itu memenuhi standar gizi yang sehat atau tidak. Menurut pengalaman beberapa remaja, terkadang mereka lebih memilih jajanan yang menarik dan kekinian dibandingkan makanan yang sehat.

**Buat kamu yang masih kesulitan menentukan bagaimana cara menjaga pola makan yang sehat, ini tips-tipsnya:**

**A. Memakan makanan dengan porsi yang seimbang**

Menurut ahli gizi Cheryl Forberg, konsumsi makanan harus mengandung 45 persen karbohidrat, 30 persen protein, dan 25 persen lemak baik akan lebih mudah dan sehat untuk dikonsumsi tubuh.

**B. Mengurangi makanan cepat saji (*junk food*)**

Pasti bagi kalangan remaja sangat sulit untuk menjauhi makanan cepat saji. Padahal ternyata makanan ini sangat tidak baik bagi tubuh karena tinggi akan kalori dan karbohidrat. Makanan cepat saji dapat menyebabkan lonjakan gula darah dalam tubuh. Dan hal itu dapat memengaruhi kadar insulin dalam tubuh yang bertugas menyeimbangkan gula darah. Sehingga jika sering mengonsumsi makanan cepat saji, maka dapat meningkatkan risiko lebih besar terkena resistensi insulin dan diabetes tipe 2.

**C. Mengonsumsi sayuran**

Sayuran kaya akan serat dan air yang bisa juga membuat perut kenyang. Oleh karena itu, sebaiknya kamu mengonsumsi lebih banyak sayur seperti bayam, tomat, atau sayuran hijau lainnya agar perut bisa merasa kenyang lebih lama. Sayur memiliki kandungan serat yang punya jangka waktu lama dalam proses pencernaan, sehingga bisa memberikan rasa kenyang lebih lama dibandingkan karbohidrat.

**D. Makan dengan teratur dan jangan terlalu kenyang**

Makan tepat waktu akan sangat membantu tubuh kita dalam mencerna makanan. Sedangkan makan yang terlalu kenyang akan berdampak buruk pada tubuh kita dan membuat tubuh mudah merasa lapar lagi.

**E. Tetapkan batas/jumlah kalori dalam mengonsumsi makanan**

Para ahli merekomendasikan agar khususnya wanita mengonsumsi 1.200 hingga 1.500 kalori sehari dan pria 1.600 hingga 2.400 kalori. Batasan pola makan ini akan membantu tubuh dalam mencerna makanan dengan baik

# Mulai Diet Sehat, Dengan 4 Langkah Sederhana Ini

Penulis: Johanna Hasian Beatrice Munte

Hai Girls! Di masa remaja ini kesehatan kita sangat penting. Karena kita akan melalui masa pubertas yang tentu saja akan mempengaruhi tubuh fisik dan mental kita, makanya kita butuh banyak energi di saat-saat seperti ini. Salah satu faktor terpenting untuk badan yang sehat adalah diet yang sehat.

“Apa itu diet?”

Menurut halodoc.com, diet adalah pola makan dengan mengonsumsi makanan yang cara dan sumber makanannya diatur. Tau nggak girls ada perkataan “You are what you eat” ternyata itu beneran loo... Mood dan juga tubuh kita dipengaruhi dengan apa yang kita makan..Nah, apa aja nih yang perlu dihindari dan perlu dilakukan? Ini dia 4 simple tips to start a healthy diet!



# NO -JUNK FOOD-

Siapa nih girls, yang demen junk food???

Mereka ini emang enakny ga kebangetan sih tapi bakalan jadi "**sampah**" untuk tubuh kita nantinya.

Fatty and high-calorie food like KFC Chicken, McD burger, Pizza Hut bisa mempengaruhi mood kita juga loo girls...they make us feel low, once again, kalau dikonsumsi berlebihan. Dan "sampah" yang aku bilang tadi bakalan menumpuk dan bisa jadi obesitas loh.. Hiihhhhh ngeri!



# LESS caffeinated drinks

Ternyata girls,

minuman ini dapat membuat kita merasa **irritable and anxious** atau gelisah dengan mudah jika dikonsumsi secara berlebihan.

Kopi memiliki efek sebagai pencuci perut, kopi melepas hormon yang membuat aktivitas di usus besar kita akan terpacu. Minum terlalu banyak kopi bisa menyebabkan buang air besar dan bahkan diare.



# Water Water Water

Water, water, and more water!

Duh... gabisa dijelasin lagi deh gimana pentingnya untuk **stay hydrated** girls!!

Tubuh kita akan berterimakasih banget kalau kita rajin minum air putih!



"I truly believe that water can solve all of our problems. Clear skin? Drink water! Weight loss? Drink water! Tired of someone? Drown them!"

-Jean Jeongkook of BTS

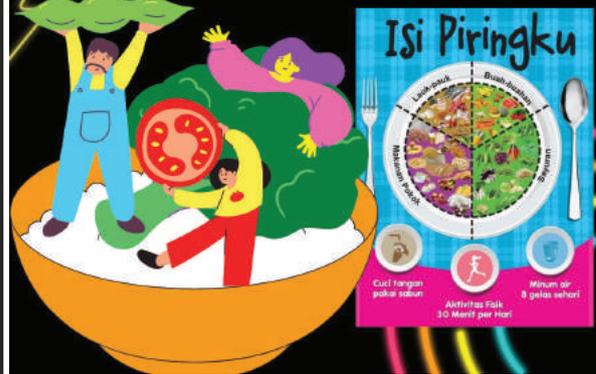
The first two is actually a fact tapi yang terakhir jangan diambil serius ya girls... wkwk

# Ideal Plate

Yang ini ga perlu dijelasin panjang lebar deh... Nih, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dari kementerian kesehatan.

Ingat!

**Nasi = Sayur...**



# Pemilihan Makanan Yang Kaya Akan Zat Besi Untuk Mencegah Anemia -

Hai remaja Indonesia, kamu tau gak sih? Adakah manfaat buat kamu yang sering mengkonsumsi *junk food*? BIG NO! *junk food* merupakan makanan yang rendah gizi lho! Akibatnya banyak remaja mengalami kekurangan gizi dan berujung pada anemia.

Nah jangan kuatir, aku mau kasih tahu kalian lewat artwork ini kalian dapat melihat makanan apa saja yang bisa kalian konsumsi untuk mendapat zat besi dan yang harus kalian lakukan agar terhindar dari anemia. Yuk jadi remaja yang sehat untuk Indonesia yang lebih maju. Gizi seimbang, remaja sehat, Indonesia kuat.

Creator: Jelia Talahatu

## PEMILIHAN MAKANAN YANG KAYA AKAN ZAT BESI UNTUK MENCEGAH ANEMIA



### TAU GAK SIH?

- Berdasarkan Riskesdes 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia
- 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia diakibatkan oleh kekurangan zat besi.

### Apa sih penyebabnya?

Penyebabnya adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang asupan gizi dan kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga.



### Bagaimana gejalanya ?

- Pusing
- Sakit kepala
- Nyeri tulang, dada perut dan persendian
- Kelelahan



### Bagaimana Solusinya ??

Mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi

- 1). Daging merah
- 2). Jeroan
- 3). Sayuran hijau
- 4). Makanan laut (seafood)
- 5). Tahu
- 6). Kacang-kacangan



Olahraga



Meminum TTD dengan rutin

## GIZI SEIMBANG, REMAJA SEHAT, INDONESIA KUAT

Dibuat oleh : Jelia Carolina Talahatu / Sumber : Sehatnegeriku. Kemenkes.go.id



# RESEP MAKANAN SEHAT KAYA ZAT BESI

UNTUK ANAK KOS

## TUMIS BROKOLI JAMUR NON MSG

Tumis brokoli jamur mengandung banyak nutrisi dan kaya akan zat besi dan nutrisi lainnya. Dan tumis brokoli jamur ini juga tanpa menggunakan msg jadi lebih sehat.

### BAHAN-BAHAN:

- 1 bundel brokoli hijau
- 200 gram jamur tiram
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Garam dan merica (secukupnya)
- 1 buah tomat ukuran sedang
- Cabe rawit merah secukupnya (sesuai selera)
- 3 sendok makan minyak untuk menumis (atau secukupnya)
- 200 ml air (atau secukupnya)





## CARA PEMBUATAN :

- Cuci bersih brokoli dan jamur, atau rendam terlebih dahulu dengan sedikit garam sebelum dibilas hingga bersih.
- Kupas bawang merah dan bawang putih, lalu iris tipis.
- Iris cabe rawit dan tomat.
- Siapkan wajan, beri minyak, lalu panaskan dengan api sedang. Masukkan bawang merah, bawang putih, dan cabe rawit. Tumis hingga harum.
- Setelah harum, masukkan jamur tiram. Tumis sekitar 3-5 menit.
- Masukkan brokoli, garam, dan merica secukupnya.
- Masukkan air setengahnya (100 ml), lalu tunggu hingga mendidih. Kemudian, tes rasa dan cek kematangan brokoli. Jika belum matang, tambahkan air sisa sebelumnya.
- Setelah hampir matang, masukan potongan tomat, lalu aduk sebentar dan matikan kompor.
- Angkat dan sajikan.



## MANFAAT BROKOLI :

- Brokoli juga masuk ke dalam sayuran yang dapat membantu mencegah anemia. Satu porsi brokoli (satu cangkir/154 gram) mengandung satu mg zat besi, atau 6 persen dari kebutuhan zat besi harian. Sama seperti banyak, brokoli juga kaya vitamin C, yang membantu tubuh menyerap zat besi dengan lebih baik.
- Selain zat besi dan vitamin c, brokoli juga kaya asam folat, serat, dan vitamin K. Sayuran ini masuk ke dalam keluarga sayuran cruciferous, seperti kembang kol, kubis Brussel, kangkung, dan kubis. Sayuran Cruciferous mengandung indole, sulforaphane, dan glukosinolat, yang merupakan senyawa tanaman yang diyakini melindungi tubuh dari kanker.

## MANFAAT JAMUR :



- Semua jenis jamur yang dapat dimakan mengandung protein dan serat. Mereka juga mengandung vitamin B dan antioksidan kuat yang disebut selenium, yang bermanfaat untuk mendukung sistem kekebalan tubuh dan mencegah kerusakan sel dan jaringan.
- Secara khusus, jamur kancing putih adalah salah satu dari sedikit sumber vitamin D non-hewani. Ketika dibudidayakan, baik di dalam maupun di luar ruangan, jamur tersebut akan terkena sinar UV yang semakin meningkatkan konsentrasi vitamin D di dalamnya. Itulah mengapa jamur semakin banyak diteliti dan digunakan untuk manfaat kesehatan.



- <http://blog.sayurbbox.com/9-resep-alahan->
- <https://www.halodoc.com/artikel/4-manfaat-mengonsumsi-jamur-untuk-kesehatan>
- <https://www.halodoc.com/artikel/3-sayuran-tinggi-zat-besi-bantu-untuk-mencegah-anemia>



# Pecel: Cara Mudah, Murah, dan Enak untuk Makan Sayur

Penulis: Satrio Tangguh

Hi teman2 kali ini saya akan berbagi tips menu makanan sehat, nikmat dan mudah dibuat. Teman-teman pasti tidak asing dengan pecel kan?

Pecel adalah makanan berisi campuran beberapa jenis sayur yang disiram dengan bumbu sambal kacang. Bagi teman-teman yang tinggal di Pulau Jawa, terutama Jawa Timur, Jawa Tengah dan D.I.Y, menu pecel sangat mudah dijumpai. Pecel enak disantap kapan saja, bisa dijadikan menu sarapan, makan siang, bahkan makan malam. Yuk kita kenal pecel lebih dalam

Sayuran: Terdiri dari beberapa jenis sayuran yang direbus. Sayuran yang biasa dipakai diantaranya : daun bayam, daun singkong, daun kenikir, kacang panjang, kubis, wortel, kecambah, bahkan di beberapa daerah menggunakan bahan khas seperti bunga turi maupun bunga kecombrang.

Pecel bisa dijadikan teman makan nasi, lontong, ketupat ataupun dimakan langsung. Untuk penyajiannya bumbu sambal kacang yang sudah dihaluskan diencerkan dengan sedikit air, kemudian tata sayuran rebus yang sudah disiapkan lalu siram dengan bumbu sambal kacangnya. Untuk teman menyantap pecel ada banyak sekali pilihan, karena pecel sangat fleksibel dinikmati dengan lauk apapun. Berbagai olahan tempe, tahu, telur, daging ayam, ikan, daging sapi, kerupuk dan rempeyek bisa menjadi alternatif.

Bumbu: Berasal dari kacang tanah yang digoreng atau disangrai, kemudian ditambahkan bumbu-bumbu untuk menambah cita rasa seperti bawang putih, cabai, gula jawa, asam jawa, garam, daun jeruk dan ada pula yang menambahkan kencur. Bahan-bahan tadi dicampur jadi satu kemudian dihaluskan, bisa dengan diulek, ditumbuk, atau pun digiling. Bumbu sambal kacang masing-masing daerah memiliki kekhasan tersendiri. Ada yang pedas gurih, ada yang agak manis, ada yang kuat rasa kencur maupun daun jeruknya.





# Nilai gizi pecel yang luar biasa

## Bumbu sambal kacang

Selain mengandung protein, lemak sehat, kalsium dan fosfor, kacang tanah juga mengandung zat besi yang baik untuk tubuh.

## Lauk Pauk

Untuk menambah kenikmatan saat mengonsumsi pecel kita dapat menambahkan lauk pauk sesuai dengan selera kita, baik berupa olahan hewani maupun nabati. Untuk membantu mengurangi risiko anemia, teman-teman bisa menjadikan tahu dan telur ayam sebagai pilihan lauk pauk yang mudah didapat, mudah diolah, dan ramah di kantong. Tahu dan telur merupakan bahan makanan yang mengandung zat besi tinggi selain hati ayam, hati sapi, dan daging merah.

## Sayuran

Daun bayam adalah salah satu sayuran yang paling sering disajikan bersama bumbu sambal kacang dalam pecel. Selain tinggi serat, daun bayam banyak mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Bayam menjadi salah satu sayuran hijau dengan kandungan zat besi tinggi. Meskipun demikian, bukan berarti sayuran yang lain tidak ikut memberikan manfaatnya untuk tubuh kita. Sayuran baik untuk dikonsumsi segala usia, demi terpenuhinya kebutuhan gizi untuk tubuh kita.

Memasak bayam tidak perlu terlalu lama, karena dapat mengurangi nutrisi yang terkandung didalamnya. Bayam baik dikonsumsi dalam waktu kurang dari 4 jam setelah proses pemasakan. Proses penyerapan vitamin dan mineral bisa terganggu oleh adanya zat-zat lain.

Semua bahan makanan akan bisa memberikan manfaatnya secara maksimal apabila diolah dan dikonsumsi dengan tepat. Sebaiknya jangan langsung mengonsumsi teh, kopi, maupun susu setelah makan ataupun mengonsumsi tablet tambah darah. Hal ini akan menyebabkan terganggunya proses penyerapan zat besi oleh tubuh kita. Jadi kalau teman-teman ingin minum teh, kopi, ataupun susu kasih jeda dulu ya. Sebaliknya penyerapan zat besi terbantu oleh terpenuhinya kebutuhan vitamin C dalam tubuh kita. Kita bisa mengonsumsi buah sebelum makan, agar proses penyerapan zat besi bisa optimal.

Teman-teman bisa menjadikan pecel dengan sayur bayam dan lauk pauknya sebagai salah satu alternatif menu untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang kita butuhkan untuk mengurangi risiko anemia. Selain mudah, praktis, ekonomis, menu pecel sudah pasti memiliki kandungan gizi yang luar biasa. Pastikan sayur selalu menjadi bagian dari menu makanan kita. Yuk kita terapkan pola hidup sehat!

# Sharing Resep Menu Sehat dan Nikmat, Namun Mudah Dibuat untuk Anak Kost yang harus Jaga Jarak

Apakah Gizi Seimbang diperlukan bagi anak kost? Tentunya iya. Namun kebanyakan yang kita lihat bahwa anak kost sering sekali atau bahkan mengabaikan gizi seimbang demi mengirit uang bulanan mereka, alhasil tubuh mereka tidak mendapat asupan gizi yang baik dalam proses metabolisme tubuh.

Nah kali saya akan berbagi sedikit resep menu sehat dan nikmat yang mudah dibuat untuk anak kost. Jadi anak kost tidak perlu khawatir lagi akan kekurangan gizi seimbang.

## “Gizi Seimbang, Dompot Berimbang”

Creator: Herualdi Benu

### RESEP MENU SEHAT DAN NIKMAT UNTUK ANAK KOST

*Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal*  
Sumber: Wikipedia

- Bahan-bahan:**
  - 1 ikat kangkung, petik, bersihkan
  - 1 saset terasi
  - 1 buah tomat, potong dadu
  - 5 butir telur puyuh rebus
- Bumbu halus:**
  - 5 siung bawang merah
  - 2 siung bawang putih
  - 13 cabai rawit merah
  - 15 cabai rawit hijau
  - 3 buah cabai merah iris serong
  - 1 sdm saori saus tiram

Secukupnya:  
Air, gula, garam, Kaldu bubuk, Merica bubuk
- Cara memasak:**
  - Goreng semua bumbu yang akan dihaluskan dan trasi sampai sedikit layu. Angkat tiriskan
  - Haluskan bumbu dan trasi yang sudah digoreng
  - Tumis bumbu sampai harum dan matang. Tambahkan Saori
- Masukkan telur puyuh, tomat, dan cabai iris. Aduk kembali**
  - Angkat dan sajikan.
- Masukkan sedikit air. Tunggu sampai mendidih, masukkan kangkung yang sudah dibersihkan tadi. Aduk-aduk sampai merata**
  - Masukkan garam, gula kaldu bubuk, dan merica bubuk. Koreksi rasa

Jadi anak kost pun bisa menikmati makanan yang enak dan juga bergizi.

Sumber Resep: <https://m.brilio.net/brilicious/masak-yuk/20-resep-masakan-sederhana-anak-kos-murah-mudah-praktis-1912188.html>

# Tips Menjadi Content Creator di Bidang Kesehatan, Gizi, dan Kesejahteraan Remaja

Creator: Nada Firdaus

**Gaesss, pernah nggak kalian terpikir menjadi seorang Content Creator di bidang kesehatan, gizi, dan kesejahteraan remaja di Instagram?**

**Jika pernah, ada tips yang saya dapat dari acara Workshop Content Creator Kesehatan, Gizi, dan Kesejahteraan Remaja. Semoga bermanfaat.**

@bynadafirdaus

## **Tips #2 Tetapkan Target Audiens**

Audiens adalah sasaran pembaca atau penikmat konten yang kita buat. Sebelum membuat konten, tetapkan target audiens. Misalnya remaja laki-laki dan perempuan usia 15 – 20 tahun.

Audiens perlu ditetapkan supaya bisa menentukan cara penyampaian konten. Hingga sesuai dengan target audiens.

@bynadafirdaus

## **Tips #1 Focus pada Topik**

Topik adalah sesuatu yang akan kita sampaikan pada *follower* kita. Banyak sekali topik yang bisa dipilih, salah satunya topik tentang kesehatan, gizi, dan kesejahteraan remaja.

Pilih topik dan focus membuat konten dengan topik tersebut supaya kelak jadi *brand* kita.

@bynadafirdaus

## **Tips #3 Buat Konsep Konten**

Konten pada Instagram diutamakan berupa gambar, foto, dan video yang diperkuat dengan caption.

Buat konsep konten yang akan kita posting supaya menarik *follower*. Konsep konten bisa dimulai dari tema, ide, isi, visual, dan cara penyampaian.

@bynadafirdaus





#### **Tips #4** **Buat Konten Khas dan Unik**

Membuat konten yang khas dan unik sangat penting supaya ciri khas kita sebagai content creator diingat para follower.

Contoh konten yang khas dan unik adalah konten *Carousel*. Konten yang terdiri dari beberapa layar atau gambar yang bisa dinikmati follower. Seperti tips yang saya buat ini.

@bynadafirdaus

#### **Tips #5** **Buat Jadwal Posting**

Supaya brand kita sebagai content creator makin dikenal, buat jadwal posting di Instagram.

Misalnya seminggu 3 kali, setiap hari Minggu posting *tips sehat*, Rabu tentang *info gizi*, dan Jumat *tahukah kamu?*.

Jangan lupa jadwal posting tersebut diinfokan kepada follower kita.

@bynadafirdaus

#### **Tips #6** **Hashtag, Share, dan Kolab**

Supaya postingan makin ramai dibaca dan makin banyak yang mendapatkan manfaatnya, jangan lupa optimasi dengan menggunakan hashtag dan share ke teman-teman (bisa di insto atau WAG).

Sesekali kolab dengan para content creator yang sudah terkenal agar kita kecipratan terkenal, hehehe.

@bynadafirdaus

#### **Tips #7** **Evaluasi dan Perbaiki**

Lakukan evaluasi secara berkala setiap konten yang diposting. Konten mana yang paling banyak dilihat, dikomen, dilike, disave, dan dishare? Ambil konten tersebut sebagai acuan untuk konten-konten berikutnya.

Jika ada konten yang sepi pengunjung evaluasi kekurangannya untuk dilakukan perbaikan.

@bynadafirdaus



**E-BOOK SERIES**

Dari Kamu, Untuk Kamu: Kata Remaja Tentang Menjadi Sehat